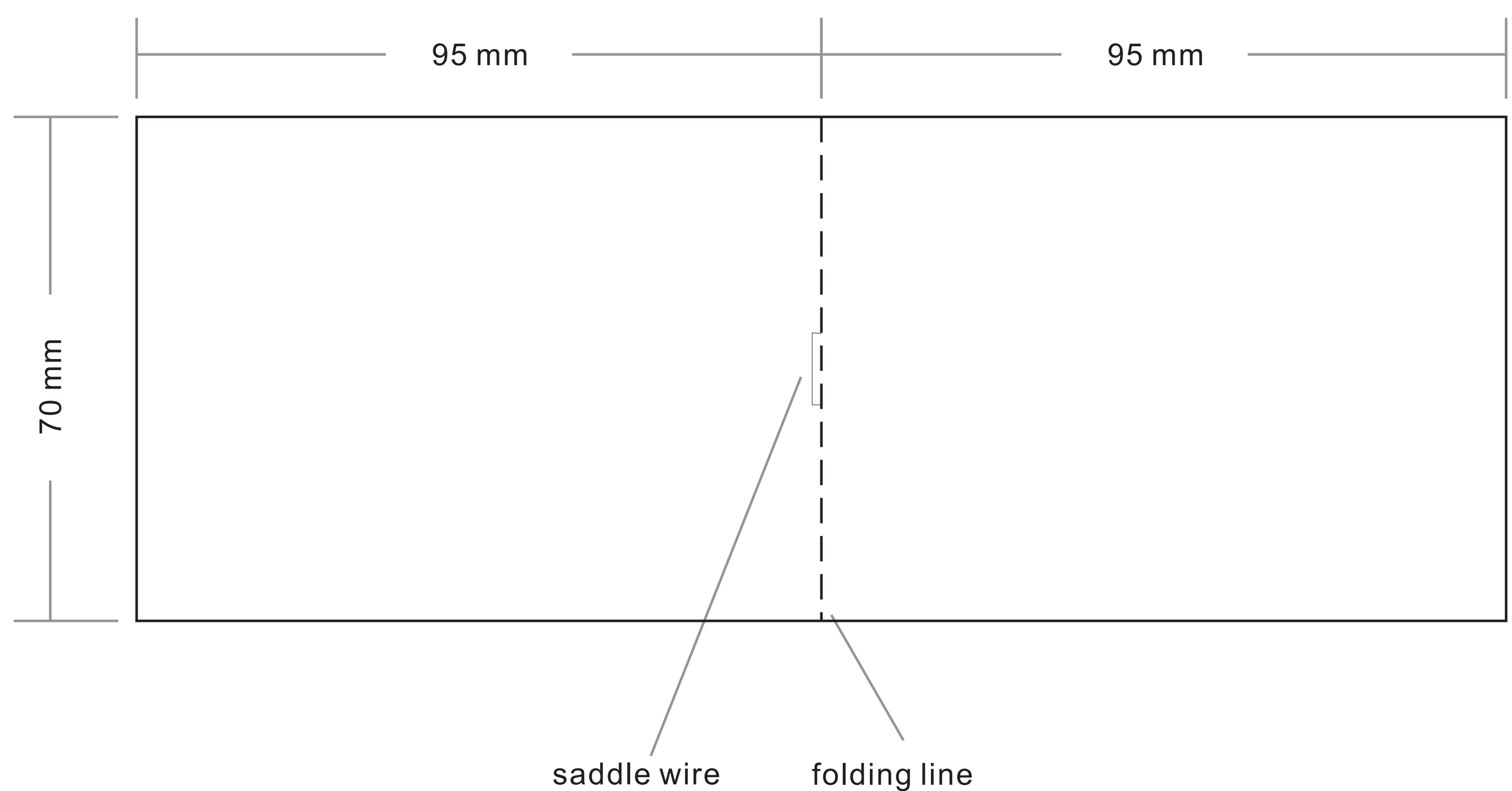
Pedometer Watch : Instruction Manual

Project no: 07-197 Rev: 1.0 File name: 07-197 Manual 021.CDR Prepared by: C.K Lau Copyright: Latitude Limited Date: 26 Jul 2007



APN ref. no: A77785
Date: 29-11-08

Vendor ref:
no. of color: 1C+1C

B&W artwork attached:

- Presentation ☐
- Testing ☐
- Production/Shipment ☐

Prepared by:
Verified by:
Approved by:

Pedometer Watch

A multi-function watch which helps you to stay in a healthy life

USER MANUAL

Back page
(Black)

Front page
(Black)

1.0 Introduction

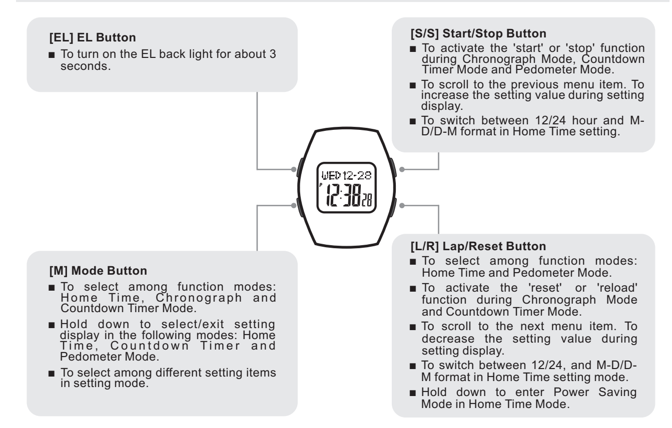
Thank you for purchasing this Watch.

This Watch provides Timekeeping, Chronograph, Countdown Timer and Pedometer functions.

To get the most of your purchase, be sure to read this manual carefully and keep it on hand for later reference when necessary. It is advisable to use this Watch in conformity with the below notes:

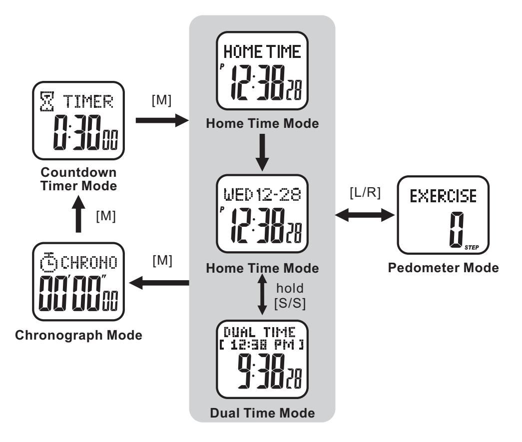
- Avoid exposing the Watch to the extreme conditions.
- Avoid rough uses or severe impacts to the Watch.
- Do not open the Watch case unless performed by a certified service agency.
- Clean the Watch occasionally with a soft and moistened cloth.
- Store the Watch in a dry place and enter the Power Saving mode (battery can last longer) when it is not in use for a long time.

1.1 Button and its Function

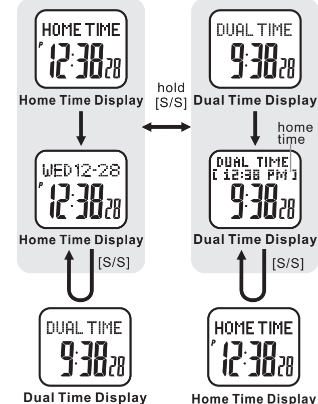


NOTE: *Check the coming chapters for the detail operations.*

2.0 Major Function Modes



3.0 Home Time Mode - Home Time and Dual Time Display



Home Time Display

- The day of week and the date of the home time are exhibited on the 1st row of the display.
- The current time (hour, minute, second) is exhibited on the 2nd row of the display.

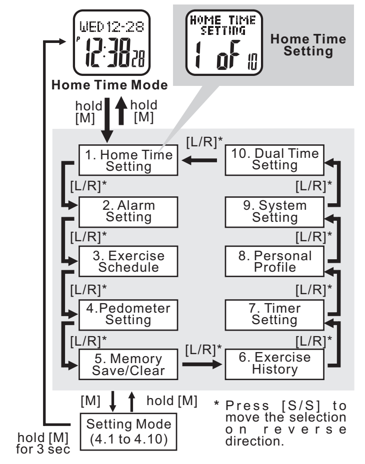
Dual Time Display

- The home time is exhibited on the 1st row of the display.
- The dual time (hour, minute, second) is exhibited on the 2nd row of the display.

How to switch the display between Home Time and Dual Time

- Press [S/S] in Home Time Mode to display dual time for about 2 seconds.
- Press [S/S] in Dual Time Mode to display Home Time for about 2 seconds.
- hold down [S/S] for about 2 seconds to switch the display between Home Time and Dual Time.

4.0 Quick Set Mode - 10 Different Settings



10 Different Settings

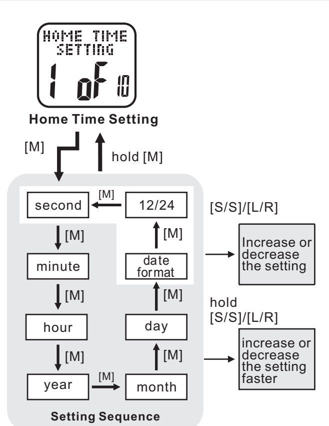
- The Watch can be set by using the following settings:
  1. Home Time Setting,
  2. Alarm Setting
  3. Exercise Schedule Setting
  4. Pedometer Setting
  5. Memory Save/Clear,
  6. Exercise History
  7. Timer Setting
  8. Personal Profile Setting
  9. System Setting
  10. Dual Time Setting

How to Select a Setting

- In Home Time Mode, holding down [M] to enter the setting selection:
  - Press [L/R] or [S/S] to move the display among different settings from Setting 1 to 10.
  - If the target setting is displayed, press [M] to enter that setting. Holding down [M] to exit the setting.

TIPS: *To exit all settings and return to Home Time Mode, holding down [M] for over 3 seconds .*

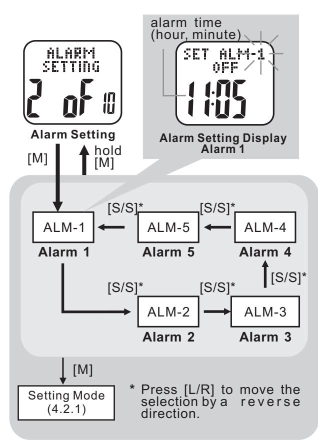
4.1 Quick Set Mode - Home Time Setting - 1 of 10



How to Set Home Time

- In Setting 1 of 10, press [M] to enter the setting display:
  - Press [M] to move the flashing (setting).
  - When the second digits start flashing, press [S/S] or [L/R] to reset them to zero.
  - When one of the settings (minute, hour, year, month and day) is flashing, press [S/S] or [L/R] to change the setting (Holding down [S/S] or [L/R] to change the setting faster).
  - When 12/24 hour format or D-M/M-D date format is selected, press [S/S] or [L/R] to select.
  - If the setting is completed, holding down [M] to exit the setting display.

4.2 Quick Set Mode (2 of 10) - Daily Alarm Display



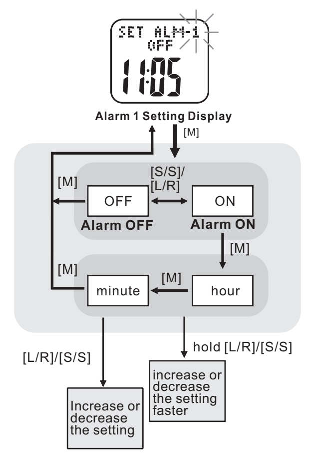
Daily Alarm Overview

- This Watch includes 5 daily alarms for home time.
- When a daily alarm is ON, the Watch will beep for 30 seconds at the alarm time every day.

How to View the Daily Alarm

- Following chapter 4.0 to switch the display to Quick Set Mode 2 of 10, press [M] to enter the setting display:
- Press [S/S] or [L/R] to move the display among different alarms (Alarm 1 to Alarm 5) following the adjacent diagram.

4.2.1 Quick Set Mode - Daily Alarm Setting - 2 of 10



How to Set Daily Alarm

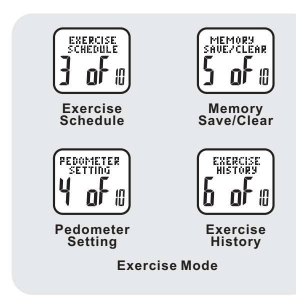
- In Alarm 1 Display, press [M] to enter the setting display of Alarm 1:

NOTE: *Set Alarm 2, 3, 4 or 5 with the steps mentioned below similarly.*

- Press [S/S] or [L/R] to turn the daily alarm ON or OFF.

  NOTE: *The daily alarm indicator '((•))' is appeared on the display in all modes while the daily alarm is ON.*
- If 'ON' is selected, press [M] to enter 'hour' and 'minute' setting.
- Press [S/S] or [L/R] to change the setting (Holding down [S/S] or [L/R] to change the setting faster).
- If the setting is completed, holding down [M] to exit the setting display.

4.3-4.6 Quick Set Mode - Exercise Mode Settings (3,4,5,6 of 10)



Exercise Mode Settings

- Users can set the Exercise Mode by using the following settings/functions.

Exercise Schedule Setting (3 of 10)

- This setting sets the exercise auto start or stop schedule.
- Check chapter 7.5.3 for the details.

Pedometer Setting (4 of 10)

- This setting sets for the sleep time and sensitivity for the pedometer.
- Check chapter 7.5.4 for the details.

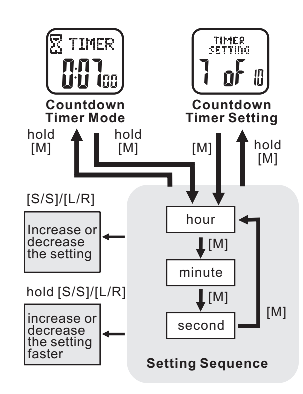
Memory Save/Clear Function (5 of 10)

- This function serves for save/clear the acquired exercise information.
- Check chapter 7.5.1 for the details.

Exercise History Function (6 of 10)

- This function serves for recalling the acquired daily/week exercise information
- Check chapter 7.5.2 for the details.

4.7 Quick Set Mode - Countdown Timer Setting - 7 of 10



Countdown Timer Setting

- Set the target time for the timer by using this setting.
- The target time can be set up to 23 hours 59 minutes 59 seconds.

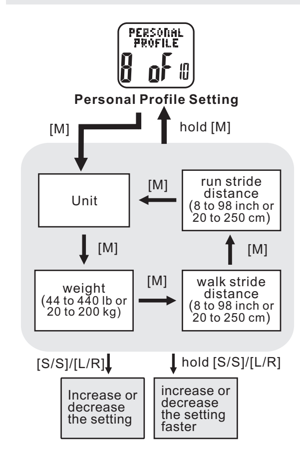
How to Set the Countdown Timer

- In Setting 7 of 10, press [M] to enter the setting display or
- In Countdown Timer Display, holding down [M] to enter the setting display.

  NOTE: *The timer cannot be set if it is counting, and the display will redirect to Countdown Time Mode instead.*

  - Press [M] to move the flashing (setting).
  - Press [S/S] or [L/R] to change the setting (Holding down [S/S] or [L/R] to change the numbers continuously).
  - If the setting is completed, holding down [M] to exit the setting display.

4.8 Quick Set Mode - Personal Profile Quick Setting - 8 of 10



Personal Profile Setting

- Set user personal profile (unit, weight, walking , and running stride distance) by using this setting.

IMPORTANT: *Set the Personal Profile before using the Watch, otherwise some Exercise Mode features CANNOT perform properly.*

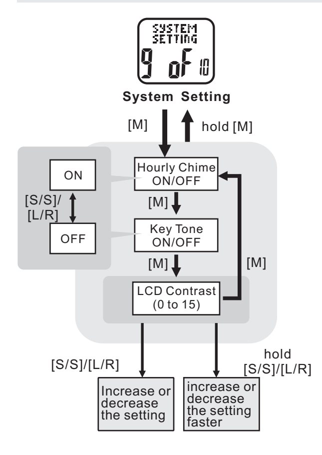
How to Set the Personal Profile

- In Setting 8 of 10, press [M] to enter the setting display:
  - Press [M] to move the flashing (setting) .
  - Press [S/S] or [L/R] to change the setting (Holding down [S/S] or [L/R] to change the numbers continuously).

    TIPS: *Employ a walking/running on a defined distance (e.g. 100 meters), and count the number of steps (e.g. 200 steps) for accomplishing that distance. The average stride distance can be obtained by: 100 ÷ 200 = 0.5 m or 50cm.*

  - If the setting is completed, holding down [M] to exit the setting display.

4.9 Quick Set Mode - System Quick Setting - 9 of 10



System Setting

- Set user preferences (hourly chime, key tone and LCD contrast) by using this setting.

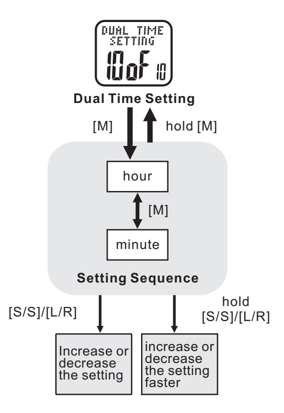
How to Set the System

- In Setting 9 of 10, press [M] to enter the setting display:
  - Press [M] to move the flashing (setting)
  - When the hourly chime 'ON' or 'OFF' is flashing, press [S/S] or [L/R] to select between ON and OFF.

    NOTE: *The hourly chime indicator ' ' is appeared on the display in all modes while the hourly chime is ON. The chime will beep at the hour. i.e 1:00,2:00,3:00...*

  - When the 'LCD Contrast' setting is flashing, press [S/S] or [L/R] to change the setting (Holding down [S/S] or [L/R] to change the numbers continuously).
  - If the setting is completed, holding down [M] to exit the setting display.

4.10 Quick Set Mode - Dual Time Quick Set (10 of 10)



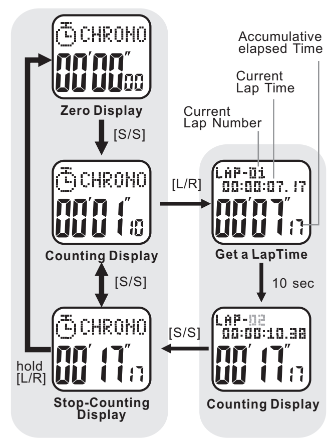
Dual Time Setting

- Set the time for a second time zone by using this setting.

How to Set the Dual Time

- In Setting 10 of 10, press [M] to enter the setting display:
  - Press [M] to move the flashing (setting)
  - Press [S/S] or [L/R] to change the setting (Holding down [S/S] or [L/R] to change the numbers continuously).
- If the setting is completed, holding down [M] to exit the setting display.

5.1 Chronograph Mode - Using the Chronograph



How to Measure Elapsed Time

- Press [S/S] to start a counting when the chronograph is stopped. Press [S/S] to stop the counting when the chronograph is counting.

How to Get a Lap Time

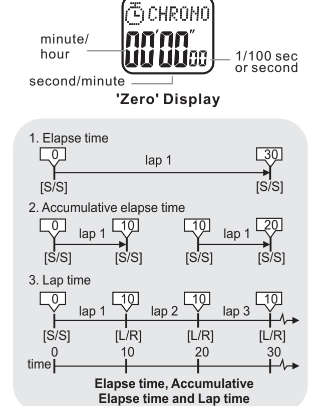
- Press [L/R] to get a Lap Time (Lap Display) when the chronograph is counting. In Lap Display:
  - The lap no. will appear on the 1st row,
  - The lap time will appear on the 2nd row,
  - The accumulative elapsed time will appear on the 3rd row of the display.
- The counting display will be returned after 10 seconds automatically.
- Repeat the above key operations to get another lap time.

How to Reset the Chronograph

- To reset the Chronograph, holding down [L/R] when the chronograph is stopped.

NOTE: *Reset the chronograph will clear all stored lap records.*

5.0 Chronograph Mode - Chronograph Function Overview



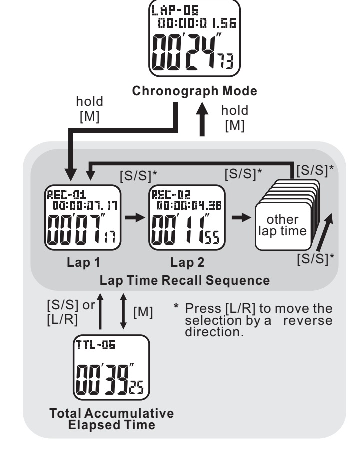
Chronograph Function Overview

- This Watch includes a stopwatch which measuring elapse time, accumulative elapse time and lap time.
- The measuring unit: 1/100 second or 1 second (beyond the first hour) .
- The measuring range: 23 hours 59 minutes 59 seconds.
- The lap memory: Up to 50 laps.

Chronograph Display

- When the Chronograph Display is selected, the Watch will show the followings on the display:
  - Counting: During the first hour counting time (59 minutes 59.99 seconds), minute, second and 1/100 second will exhibit on the display. Hour, minute and second will be exhibited on the display afterwards.
  - Stop counting: The current lap time and the accumulative elapsed time is exhibited on the display.
  - Lap Display: The current lap number and the lap time are exhibited on the display for a short while.

5.2 Chronograph Mode - How to Recall Lap Memory

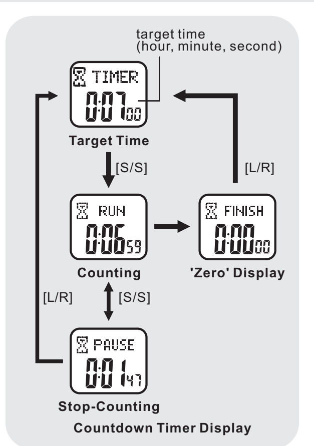


How to Recall Lap Memory

- To enter the recall display, holding down [M] in Chronograph Mode:
  - Press [S/S] or [L/R] to view the acquired lap time one by one
  - Press [M] to switch the display between Total Accumulative Elapse Time and Lap Time Recall sequence.
  - If the recall is completed, holding down [M] to exit the recall display.

NOTE: *If NO Lap record has been recorded, the recall display will NOT be shown.*

6.0 Countdown Timer Mode - Using the Countdown Timer



Countdown Timer Function Overview

- The measurement unit of the timer is 1 second.
- The target measuring time can be set up to 23 hours 59 minutes 59 seconds.

How to Set the Countdown Timer

- Set the target time for the countdown timer, check chapter 4.7 for the details.

How to Measure Countdown Time

- Press [S/S] to start a counting when the timer is stopped. Press [S/S] to stop the counting when the timer is counting.

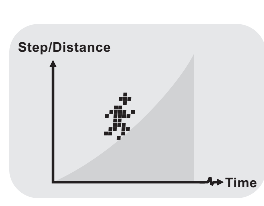
Beep Sounds

- The Watch will beep during the counting at the refer to instants:
  - 10,9,8,7,6,5,4,3,2,1 minute(s)
  - 50, 40,30,20,10 second(s)
  - 5,4,3,2,1 second(s)
  - Beep for 10 seconds at 0 second.

How to Reload the Timer

- Press [L/R] to reload the timer with the target time when the timer is stopped.

7.0 Pedometer Mode - Tips to achieve a Healthier Lifestyle



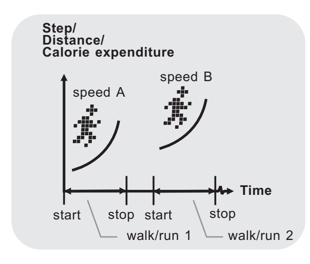
Tips to achieve a Healthier Lifestyle

- The below are the general guide for achieving a healthier lifestyle:
  - Take enough sleep,
  - Make social connection,
  - Do more exercise,
  - Take a daily walk, and
  - Eat balanced diet.

How to Increase Walking Steps

- It is suggested that walking could make contribution to health. Some tips which would increase your walking steps:
  - Walk to your office by getting off the bus earlier or park your car farther away from your office.
  - Establish a walking habit every day.
  - Walking with some soft music or friends. ***IMPORTANT:*** *DO render appropriate care to yourself and other exerciser when you are walking with music.*
  - Set up a goal (How many km/time to be achieved within a week) for your walking.

7.1 Pedometer Mode - What is a Pedometer



TIPS: *DO NOT attain your goal by one single exercise session, break down your goals into several achievable bits and attain one bit at a time with the assistance from your Pedometer.*

Pedometer Features

- This Watch provides some advanced pedometer features for guiding user to achieve his/her fitness goals.
- The information includes distance, speed, exercise time and calorie expenditure for walk or run. The information can be read instantly or saved into a record for recall later.

How to Achieve your Goal with the Pedometer

- To achive the goal of having 10 km walk/run every week: Turn ON the Exercise function during exercise and save the record, the exercise history will tell you how many kms (distance) you have done daily and the weeks before.
- To achive the goal of having 3 hour exercise time every week: Turn ON the Exercise function during exercise and save the record, the exercise history will tell you how many hours (exercise time) you have done daily and the weeks before.

7.2 Exercise Mode - How to Turn ON/OFF the Exercise Function

WED 12-28
Home Time Mode
[L/R]
Pedometer ON
about 8 seconds
[S/S]
OFF
ON
Exercise Mode

How to Turn ON/OFF the Exercise Function

- The Exercise function (Pedometer Measurement) will be turned ON automatically when Exercise Mode is selected or press [S/S] to turn ON/OFF the function immediately.

NOTE:

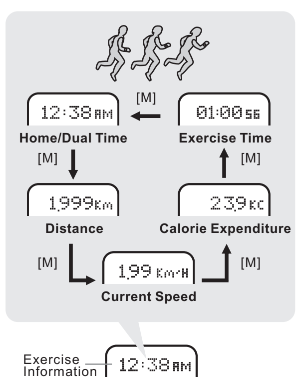
1) The Pedometer measurement will be STOPPED automatically if NO 'step' is detected for a period of time (Sleep time).

2) If NO 'step' is detected, moving the display to Home Time Mode will turn OFF the Exercise function too.

3) If Setting Mode is selected, the Exercise Mode will be turned OFF automatically.

4) Make sure that the Personal Profile setting has been set accordingly before using the pedometer, see chapter 4.8 for the details.

7.3 Exercise Mode - Exercise Information



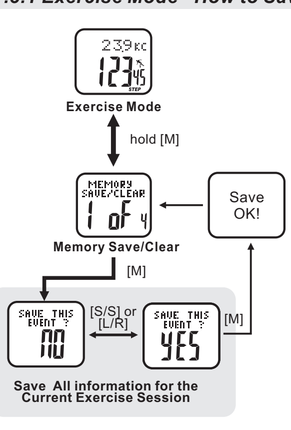
Exercise Information

- Once the Exercise function is ON (assume walking/running at the same time), the Watch will estimate the below exercise information about that walk or run:
  - Home/Dual Time,
  - Distance,
  - Current Speed,
  - Calorie Expenditure
  - Exercise Time
  - Step record (display on the bottom row).
- It can be read from the display instantaneously or saved into record.
- Check chapter 7.3.1 or 7.3.2 for the details on how to save or clear exercise information.

How to view Exercise Information

- Press [M] to view different Exercise Information Displays from the top row of the display.

7.3.1 Exercise Mode - How to Save the Current Exercise Information



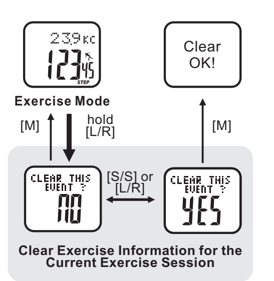
How to Save Exercise Information for the Current Exercise Session

- Holding down [M] in Exercise Information Display to show the 'Memory Save/Clear 1 of 4':
  - Press [M] to enter 'Save This Event' display
  - Press [S/S] or [L/R] to switch between 'YES' or 'NO'.
  - Press [M] in 'YES' display to save the information for ALL Sub-Function Display

NOTE:

1) *If NO exercise information has been acquried, the 'Save this Event' Display Will NOT be shown.*
2) *Once the current Exercise Information is saved, the Exercise Information Display will be reset and get ready for a new exercise session.*
3) *For review the saved daily or weekly exercise information, check chapter 7.5.2 for the details.*

7.3.2 Exercise Mode - How to Clear the Current Exercise Information



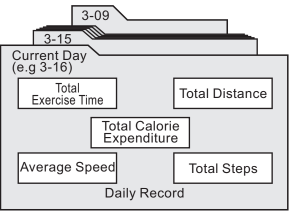
How to Clear Exercise Information for the Current Exercise Session

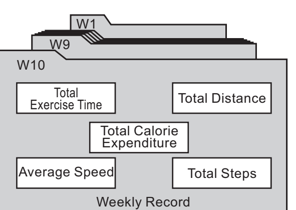
- Holding down [L/R] in Exercise Information Display to show the 'Clear this Event' Display
  - Press [S/S] or [L/R] to switch between 'YES' or 'NO'.
  - Press [M] in 'YES' display to clear the information for ALL Sub-Function Display

NOTE:

1) *Once the current Exercise Information is cleared, the Exercise Information Display will be reset and get ready for a new exercise session.*

7.4 Exercise Mode - How the Exercise Information is Organized





Daily Record

- The exercise information saved within the same day will be accumulated into a daily record.
- The watch will keep the daily record for the current day and the last consecutive 7 days. For example, the current day is 3-16 (16 Mar 07), the stored daily records are 3-15, 3-14, 3-13, 3-12, 3-11, 3-10, 3-09.

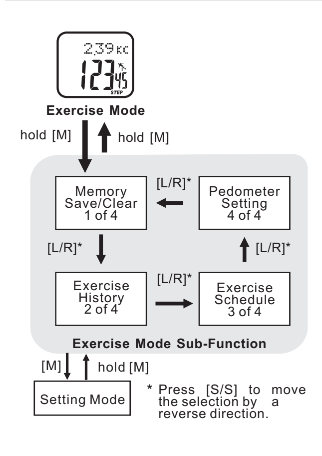
Weekly Record

- The Watch will accumulate the daily records from Sunday to Saturday into a weekly record every week automatically.
- The watch will keep the weekly record for the last consecutive 10 weeks. For example, the current day is 16 Mar 07 (W11), the stored weekly records are W10, W9, W8, W7, W6, W5, W4, W3, W2, W1 (Assume a year starts from W1 to W52).

How Exercise Record is Deleted

- The oldest record will be deleted when a new daily or weekly record is acquired while all 7 daily or 10 weekly records are fully occupied.

7.5 Exercise Mode - Exercise Mode Sub-function Overview



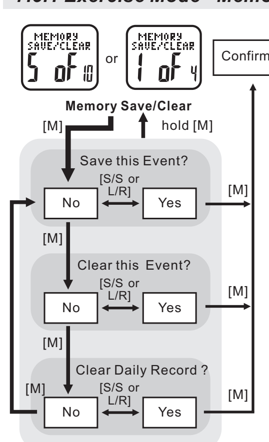
Exercise Mode Sub-Function

- This Watch includes 4 sub-functions for optimizing the function:
  - **Memory Save/Clear Sub-function:** To save/clear the current/daily exercise information.
  - **Exercise History Recall Sub-function:** To review the recorded exercise information, i.e daily record or weekly record.
  - **Exercise Schedule Setting Sub-function:** To set the auto start or stop time for the pedometer function.
  - **Pedometer Setting Sub-function:** To set the step trigger sensitivity and the Sleep (Auto Off) time.

How to Select the Exercise Mode Sub-Function

- To select the sub-function, hold down [M] in Exercise Mode:
  - Press the [L/R] or [S/S] to move among the different sub-function modes following the adjacent diagram.

7.5.1 Exercise Mode - Memory Save/Clear Sub-Function (1 of 4)



Memory Save/Clear Sub-Function

- Users can save or clear the following exercise information:
  - The current session (this event),
  - The previous session saved within the current day (daily record).

How to Save/Clear the Exercise Information

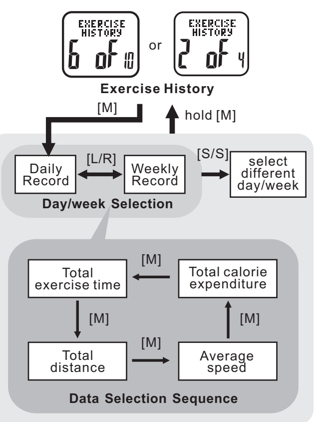
- In 'Memory Save/Clear' 5 of 10 or 1 of 4, press [M] to enter the setting display:
  - Press [M] in 'NO' Display to move the selection following the adjacent diagram.
  - Press [S/S] or [L/R] to select between the 'YES' or 'NO' display. Press [M] in 'YES'/'NO' display to confirm/abandon.
  - Hold down [M] to exit the sub-function display.

NOTE:

1) If NO exercise information has been acquried, the 'Save this Event' Display Will NOT be shown.

2) Once the current Exercise Information is saved, the Exercise Information Display will be reset and get ready for a new exercise session.

7.5.2 Exercise Mode - Exercise Histroy Sub-Function -2 of 4



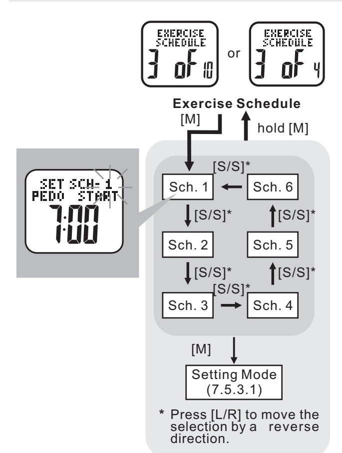
Which Information Can be Recalled

- **Daily Record:** The daily record of the current day and the last consecutive 7 days.
- **Weekly Record:** The weekly record of the last consecutive 10 weeks.
- Each daily or weekly record contains the following information:
  - Total Exercise Time,
  - Total Distance,
  - Average Speed
  - Total Calorie Expenditure
  - Steps

How to Recall the Target Record

- In 'Exercise History' 6 of 10 or 2 of 4, press [M] to enter the setting display:
  - Press [L/R] to select between Daily and Weekly Record.
  - If a target record type is selected, press [S/S] to select the target day or week.
  - When a target day or week is displaying, press [M] to recall the exercise information.
  - If the recall is completed, holding down [M] to exit the recall display.

7.5.3 Exercise Mode - Schedule Sub-Function - 3 of 4



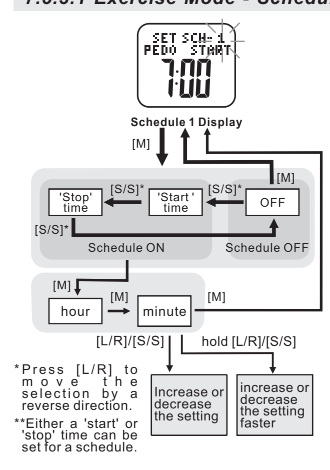
Exercise Schedule (Auto Start or Stop) Setting

- This Watch includes 6 schedules for start or stop the exercise function automatically.
- For example, if a user intends to start the function at AM7:00 and stop the function at AM8:00 automatically, the user has to set a schedule (e.g SCH-1) for the 'Start' and set another one (e.g SCH-2) for the 'Stop'.

How to View the Different Exercise Schedule

- In 'Exercise Schedule' 3 of 10 or 3 of 4, press [M] to enter the display.
  - Refer to the adjacent diagram, press [S/S] or [L/R] to view the schedule among the 6 schedules from Schedule 1 to 6.

7.5.3.1 Exercise Mode - Schedule Sub-Function - 3 of 4



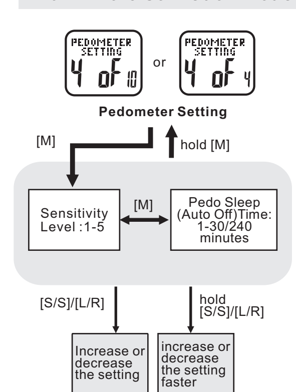
How to Set the Exercise Schedule

- In Schedule 1 Display, press [M] to enter the setting display.

NOTE: *Set Schedule 2, 3, 4, 5 or 6 with the steps mentioned above similarly.*

- Press [S/S] or [L/R] to select among the selections: 'OFF', 'START' and 'STOP'.
  - **'OFF'**:The schedule will be turned OFF.
  - **'START'**: The Exercise function will be started at the scheduled time automatically.
  - **'STOP'**: The Exercise function will be stopped at the scheduled time automatically.
- If 'START' or 'STOP' is selected, press [M] to enter 'hour' and 'minute' setting.
- Press [S/S] or [L/R] to correct the setting (Holding down [S/S] or [L/R] to change the numbers continuously).
- If the setting is completed, holding down [M] to exit the setting display.

7.5.4 Exercise Mode - Pedometer Setting Sub-Function - 4 of 4



Pedometer (Sensitivity Level and Sleep Time) Setting

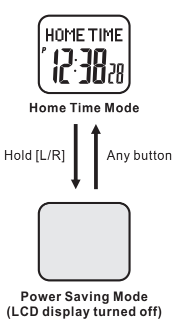
- **Sensitivity Level:** It adjusts the Pedometer to user's walking or running pace.
- **Sleep Time:** It sets the waiting time for the Pedometer before it enters the Sleep Mode when NO step is detected.

How to Set the Sensitivity and Sleep Time

- In 'Pedometer Setting' 4 of 10 or 4 of 4, press [M] to enter the setting display:
  - Press [M] to move the flashing (setting).
  - Press [S/S] or [L/R] to change the setting (Holding down [S/S] or [L/R] to change the numbers continuously).

    TIPS: *To decide which sensitivity level is the most suitable, utilize a walk or run to start the beepings (the first 3 beeps will not be heard), and choose the current level if the beeping is matched with the pace of the walk or run. Try another if it does not.*
  - If the setting is completed, holding down [M] to exit the setting display.

8.0 Power Saving Mode



Power Saving Mode

- This Watch has a Power Saving Function which can turn off the LCD display so that the battery can last longer.
- While in the Power Saving Mode, the watch function is still worked normally. (i.e. The timekeeping function is still running during Power Saving Mode.)

How to enter/exit the Power Saving Mode

- To enter the Power Saving Mode, hold down the [L/R] button in Home Time Mode for about 5 seconds and the LCD display will be turned off.
- Press any key during Power Saving Mode will exit the mode and the LCD display will be resumed.

9.0 Specifications

Current Time Mode

- Time System: am, pm, hour, minute, second
- Time Format: 12-hour or 24-hour format
- Calendar: Month, date and day of week display (Auto-Calendar function for leap year and day of week)

Alarm Mode

- Daily alarm and hourly chime
- Alarm Sound: 30 seconds

Chronograph Mode

- Resolution: 1/100 second
- Measuring Range: 23 hours 59 minutes 59.99 seconds

Countdown Timer

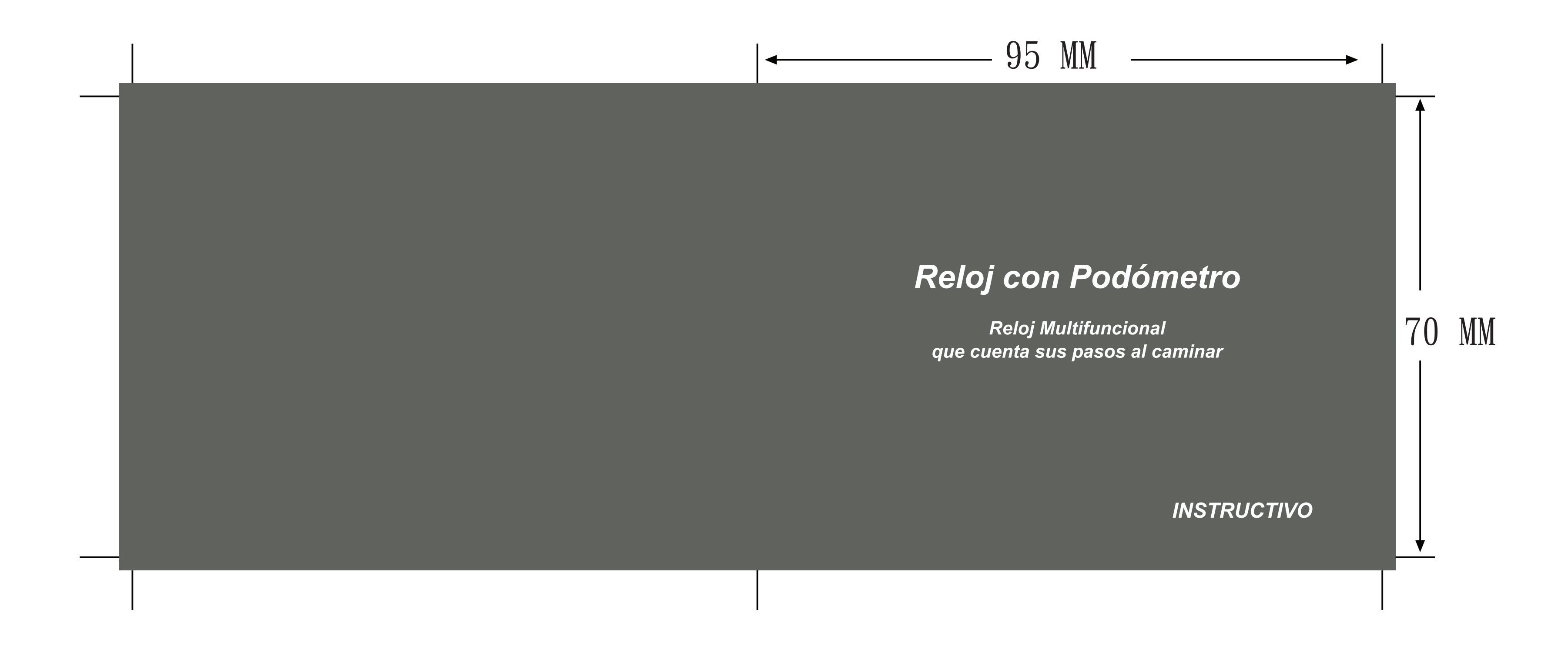
- Resolution: 1 second
- Measuring Range: 23 hours 59 minutes 59 seconds
- Timer Sounds: Last 10 minutes shall beep every minute, last 1 minute shall beep every 10 seconds, last 5 seconds shall beep every 1 second and beep for 10 seconds when count to zero.

Pedometer Mode

- Daily Countable Steps Range: 0-345600 steps
- Displayable Steps Range: 0-999999 steps
- Exercise Timer: Maximum 24 hours
- Distance Measuring: 0-400 km / 0-248.55 mile
- Speed Measuring: 45 Km/hour / 27.96 MPH
- Calorie Burned Range: 0-99999 calorie
- Programmable Auto Start/Stop Function: 6 schedule time
- Memory: 7 daily and 10 weekly records
- User Options: Power save time (1-30/240 minutes), Pedometer sensitivity (1-5 level)

Back Light

- Back Light Type: Electro-Luminescent (EL) back light



SCALE 1:1
95MM(w)X70MM(H)

1.0 Introducción

Sírvase a leer el presente instructivo antes de utilizar su reloj.

Gracias por comprar este reloj.
Este reloj cuenta con las funciones de Cronógrafo, Contador de Tiempo Regresivo, y podómetro.

Además de las funciones normales de un podómetro, este reloj incluye funciones avanzadas que no solo cuentan los pasos al caminar, sino que también calculan la distancia, velocidad, el tiempo ejercitado y el consumo de calorías durante su caminata.

Para obtener el mejor beneficio de su compra, asegúrese de leer cuidadosamente este instructivo, y conservarlo para futuras referencias. Le aconsejamos emplear este reloj conforme a las siguientes indicaciones.

• Evite exponer el reloj a condiciones extremas durante largos periodos de tiempo.
• Evite el uso rudo o impactos severos al reloj
• No abra la caja de su reloj a menos que fuera por una agencia certificada
• Limpie su reloj con un paño suave de vez en cuando
• Conserve su reloj en un lugar seco y alejado de la luz cuando no esté en uso.

2.0 Botones y sus Funciones



[EL] [S/S]
[M] [L/R]
WED 12-28
10:25 06
Pantalla

Botón de Modo [M]
• Para seleccionar entre, Hora local, Cronógrafo y contador de Tiempo.
• Para seleccionar una pantalla de ajuste.

Botón Arriba/Inicio/Alto [S/S]
• Para cambiar entre el formato de 12/24 horas, Mes / Día y Día /Mes, solo en el modo de ajuste.
• Para activar la función de “Inicio” o “Alto” mientras se encuentre en el modo de Cronógrafo o Contador de Tiempo.
• Para incrementar los dígitos durante la pantalla de ajuste.

Botón Abajo / Reinicio. [L/R]
• Para seleccionar entre el modo de Hora Local y el modo de Podómetro
• Para activar la función de “Reinicio” durante el modo de Cronógrafo y Contador de Tiempo.
• Para limpiar el conteo del Contador de Tiempo.
• Para cambiar entre el formato de 12/24 horas, Mes / Día y Día /Mes, solo en el modo de ajuste.
• Para reducir los dígitos durante la pantalla de ajuste.

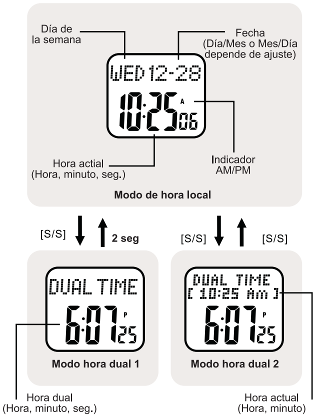
Botón EL [EL]
• Para encender la luz EL durante tres segundos.
NOTA: Los botones Principales y sus respectivas funciones están listados en los párrafos anteriores, sin embargo, sírvase a leer los capítulos siguientes para conocer al detalle su operación-

3.0 Funciones Principales

HOME TIME
10:25 06
Modo de hora local
2 seg
[L/R]
[M]
PEDO
0 STEP
Modo podómetro
[L/R]
WED 12-28
10:25 06
Modo de hora local
[M]
CHRONO
00'00"00
Modo cronógrafo
[M]
TIMER
1:00 00
Modo de contador de tiempo
[S/S]
2 seg
DUAL TIME
6:07 25
Modo de hora dual



4.0 Modo de Hora Local - Pantalla de Hora Local

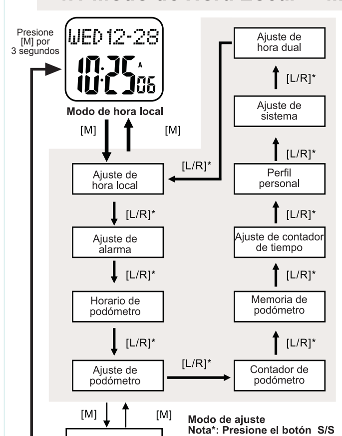


Pantalla de Hora Local
Cuando el modo de Hora Local es seleccionado, el reloj mostrará los siguientes mensajes en la pantalla.

• El dia de la semana y la fecha de la hora local se mostrarán el la primera fila de la pantalla
• La hora actual (hora, minuto, segundo) se mostrará en la segunda fila de la pantalla.

Pantalla de Hora Dual
• El reloj cuenta con dos modos de Hora Dual, que son: modo de Hora Dual 1 y 2
• El modo de Hora Dual 1 se mostrara por dos segundos cuando presione el botón [S/S] mientras se encuentre en el modo de Hora Local .
• El modo de Hora Dual 2, se mostrará en la misma pantalla junto a la Hora Actual cuando presione el botón [S/S] por dos segundos mientras se encuentre en el modo de Hora Local.

4.1 Modo de Hora Local - Modo de Ajuste Rápido



Modo de ajuste
Nota*: Presione el botón S/S para seleccionar en sentido contrario

Modo de Ajuste Rápido.

• El ajuste rápido incluye 10 ajustes diferentes que son; Ajuste de Hora Local, Ajuste de Alarma, Ajuste de Itinerario del Podómetro, Ajuste del Podómetro, Contador del Podómetro, Memoria del Podómetro, Ajuste de Contador de Tiempo, Ajuste de Sistema, Ajuste de Hora Dual y Perfil Personal.

• Para seleccionar el modo de Ajuste Rápido presione el botón [M] durante tres segundos mientras se encuentre en el modo de Hora Local y el modo “HOME TIME SETTING” (AJUSTE DE HORA LOCAL) aparecerá:

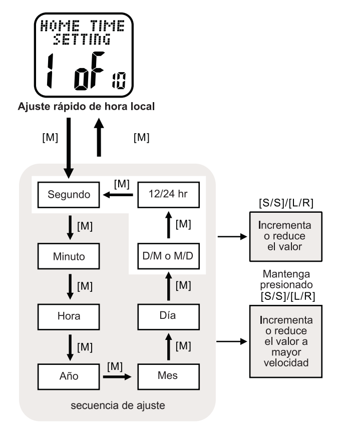
○ En el modo de ajuste presione los botones [S/S] o [L/R] para seleccionar entre los 10 diferentes ajustes.

○ Cuando seleccione el tipo de ajuste, presione el botón [M] para activarlo. En los capitulaos siguientes se abordaran a detalle cada uno de los ajustes.

○ Presione el botón [M] para salir del Modo de Ajuste Rápido.

○ El reloj saldrá automáticamente del modo de ajuste rápido si ningún botón es presionado en el transcurso de 1 minuto.

4.2 Modo de Hora Local – Ajuste de Hora Local



Como ajustar la Hora Local.

• Para seleccionar la pantalla de ajuste mantenga presionado el botón [M] por 2 segundos mientras se encuentre en el modo de Ajuste de Hora Local y el anuncio de “HOME TIME SETTING” (AJUSTE DE HORA LOCAL) aparecerá.

• Presione el botón [M] en el modo de Ajuste de Hora Local y el digito de segundos comenzara a parpadear:

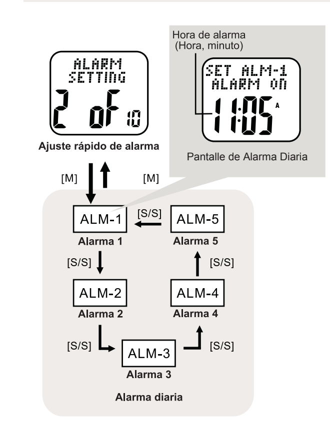
○ En la pantalla de ajuste presiona el botón [M] para seleccionar los dígitos a ajustar. El diagrama adjunto muestra el orden se selección de campos.

○ Cuando los dígitos de segundos parpadeen presione el botón [S/S] o [L/R] para re iniciarlos a ceros.

○ Durante el ajuste de los campos (minuto, hora, año, mes y día) mientras estos parpadeen presione el botón [S/S] o [L/R] para cambiar el valor. (mantenga presionado el botón para cambiar los valores de manera mas rápida)

○ Cuando haya terminado el ajuste , mantenga presionado el botón [M] por 2 segundos para salir de la pantalla de ajuste. El reloj saldrá automáticamente de la pantalla de ajuste si ningún botón es presionado en el transcurso de 1 minuto.

5.0 Modo de Hora Local – Pantalla de Alarma Diaria



Pantalla de Alarma Diaria

• Este reloj cuenta con la función de 5 alarmas diarias para el formato de Hora Local.

• Cando la Alarma Diaria esta encendida, el reloj sonará la alarma diariamente a la hora indicada durante 30 segundos.

Pantalla de Alarma Diaria

• Cuando la pantalla de Alarma Diaria es seleccionada, el reloj mostrará los siguientes campos en la pantalla:

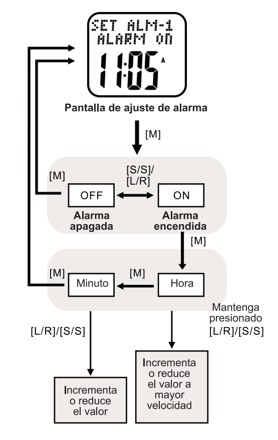
○ La hora de Alarma Diaria (Hora, Minutos) se exhibirá en la segunda fila de la pantalla.

○ El indicador de Ajuste de Alarma se mostrará en la primer fila de la pantalla.

Como Visualizar las Alarma Diarias

• Presione el botón [S/S] o [L/R] para visualizar entre las alarmas diarias 1 a 5

5.1 Modo de Alarma Diaria – Ajuste de la Alarma Diaria



• Siga los siguientes pasos para realizar el ajuste de la Alarma Diaria 1.
Sigua los mismos pasos para ajustar las otras alarmas:

○ Para seleccionar la pantalla de ajuste presione el botón [M] en el modo de ajuste de Alarma diaria y el mensaje “ALM-1” aparecerá y los dígitos parpadearán.

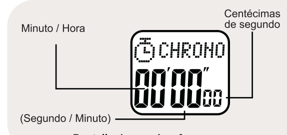
• En la pantalla de ajuste presione el botón [M] para seleccionar los campos a ajustar sigua el diagrama adjunto para seleccionar entre los diferentes tipos de ajuste.

• Presione el botón [S/S] o [L/R] para cambiar el valor de el número seleccionado. (mantenga presionado el botón para cambiar los valores de manera mas rápida)

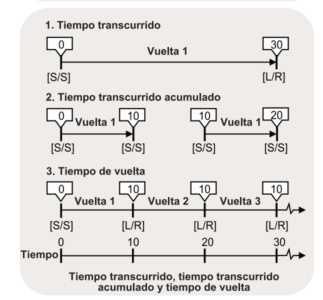
• Cuando el indicador de alarma diaria “ “ aparece, la alarma diaria esta encendida.

• Cuando haya terminado el ajuste , mantenga presionado el botón [M] por 2 segundos para salir de la pantalla de ajuste. El reloj saldrá automáticamente de la pantalla de ajuste si ningún botón es presionado en el transcurso de 1 minuto.

6.0 Modo de Cronógrafo – Modo de Cronógrafo



Pantalla de cronógrafo en ceros



Tiempo transcurrido, tiempo transcurrido acumulado y tiempo de vuelta

Modo de Cronógrafo

• Este reloj incluye la función de cronómetro que mide el tiempo transcurrido entre vueltas.

La capacidad de medida de el Cronógrafo.

• Unidad de medida centésimas de segundos. Rango de medida. Hasta 59 minutos 59.99 segundos para la primera hora y hasta 23 horas 59 minutos 59 segundos. 50 vueltas.

Pantalla de Cronógrafo

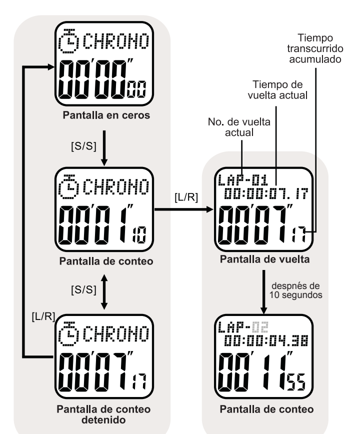
• Cuando la pantalla de Cronógrafo es seleccionada el reloj mostrara los siguientes campos en la pantalla:

○ Conteo: durante la primera hora de conteo (59 minutos, 59.99 segundos), minutos, segundos y centésimas de segundo aparecerán en la pantalla después de eso, el conteo se mostrará en horas, minutos y segundos.

○ Conteo detenido: el conteo de la vuelta actual y el conteo de la vuelta se exhiben en la primera y segunda fila durante 10 segundos.

○ Pantalla de Vuelta: El numero de la vuelta actual y el tiempo de la vuelta actual se muestran en la primer y segunda fila de la pantalla durante 10 segundos.

6.1 Modo de Cronógrafo – Usando el Cronógrafo



Como Medir el Tiempo Transcurrido.

• Cuando la pantalla se encuentre en ceros, presiona el botón [S/S]; para iniciar el conteo y presione el botón [S/S] nuevamente para detener el conteo.

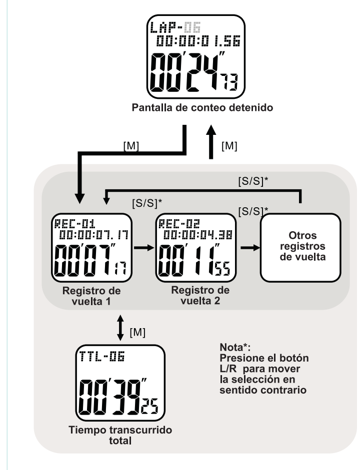
• En la pantalla de vueltas, el numero de vuelta actual aparecerá en la primera fila, el tiempo transcurrido de la vuelta actual aparecerá en la en la tercera fila; el tiempo total transcurrido aparecerá en la en la tercera fila. Después de 10 segundos el conteo regresara a su modo normal.

• Repita los dos puntos anteriores para tomar la medición de una nueva vuelta.

Como Reiniciar el Cronógrafo.

• Mientras el Cronógrafo este detenido mantén presionado el botón [L/R] para reiniciar la pantalla a ceros .

6.2 Modo de Cronógrafo – Usando el Cronógrafo



Como revisar el tiempo de una vuelta.

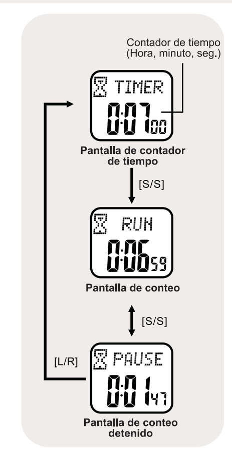
• Mientras el cronógrafo este detenido:

○ Mantenga Presionado el botón [M] por aproximadamente 2 segundos para entrar al registro de vueltas.

○ Presione el botón [S/S] o [L/R] para ver los registros de vueltas de uno en uno.

○ Presione el botón [M] para ver el tiempo acumulado de todas las vueltas.

7.0 Modo de Contador de Tiempo Regresivo – Pantalla de Contador de Tiempo Regresivo



• La unidad de medida para el contador de tiempo es 1 segundo, y el rango de medición puede ser ajustado hasta 59 minutos 59.99 segundos para la primer hora y hasta 23 horas 59 minutos 59 segundos.

• Presione el botón [S/S] para iniciar el contador y presiónelo nuevamente para detenerlo.

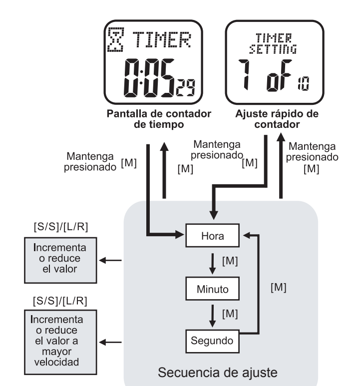
• Durante la cuenta, el reloj timbrará cada minuto durante los últimos 10 minutos, cada 10 segundos durante el ultimo minuto, cada segundo durante los últimos 5 segundos.

• Cuando el contador llegue a cero, timbrará durante 10.

Como Reiniciar el Contador.

• Cuando el contador este detenido, presione el botón [L/R] para reiniciar el contador a su valor de inicio.

7.1 Modo de Contador de Tiempo Regresivo – Ajuste de el Contador de Tiempo Regresivo



Como ajustar el Contador de Tiempo Regresivo.

Sigua los siguientes pasos para ajustar el contador:

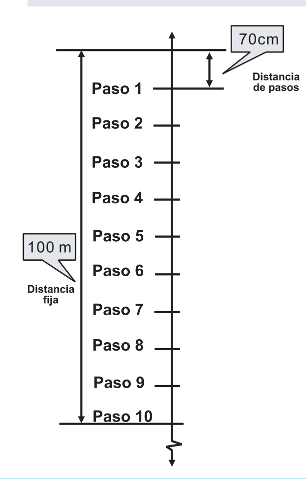
• Para seleccionar la pantalla de ajuste, mantenga presionad el botón [M] por dos segundos, mientras se encuentre en la pantalla de Contador de Tiempo, y el digito de Hora comenzará a parpadear.

• En la pantalla de ajuste, presione el botón [M] para seleccionar el campo a ajustar. El diagrama adjunto muestra el orden en el cual son seleccionados los campos.

• Cuando uno de los campos a ajustar (hora, minuto, segundo) este parpadeando, presione el botón [S/S] o [L/R] para cambiar el valor, (mantenga presionado el botón para cambiar los valores a mayor velocidad)

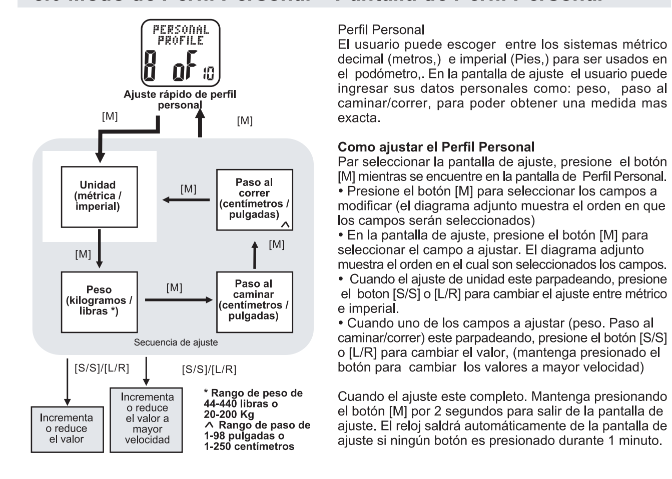
• Cuando el ajuste este completo, presione el botón [M] por 2 segundos para salir de la pantalla de ajuste, El reloj saldrá automáticamente de la pantalla de ajuste si ningún botón es presionado durante 1 minuto.

8.1 Modo de Perfil Personal – Ejemplo



IMPORTANTE: los usuarios pueden realizar la prueba para estimar la medida promedio de su paso: camine/corra una distancia fija (eje. 100 m.) contando los pasos que realiza. Divida la distancia entre la cantidad de pasos empleados para obtener la medida promedio de su paso.

8.0 Modo de Perfil Personal – Pantalla de Perfil Personal

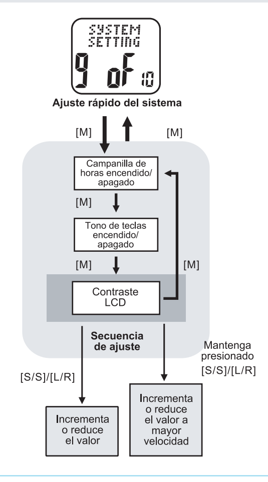


Perfil Personal
El usuario puede escoger entre los sistemas métrico decimal (metros,) e imperial (Pies,) para ser usados en el podómetro,. En la pantalla de ajuste el usuario puede ingresar sus datos personales como: peso, paso al caminar/correr, para poder obtener una medida mas exacta.

Como ajustar el Perfil Personal
Par seleccionar la pantalla de ajuste, presione el botón [M] mientras se encuentre en la pantalla de Perfil Personal.
• Presione el botón [M] para seleccionar los campos a modificar (el diagrama adjunto muestra el orden en que los campos serán seleccionados)
• En la pantalla de ajuste, presione el botón [M] para seleccionar el campo a ajustar. El diagrama adjunto muestra el orden en el cual son seleccionados los campos.
• Cuando el ajuste de unidad este parpadeando, presione el boton [S/S] o [L/R] para cambiar el ajuste entre métrico e imperial.
• Cuando uno de los campos a ajustar (peso. Paso al caminar/correr) este parpadeando, presione el botón [S/S] o [L/R] para cambiar el valor, (mantenga presionado el botón para cambiar los valores a mayor velocidad)

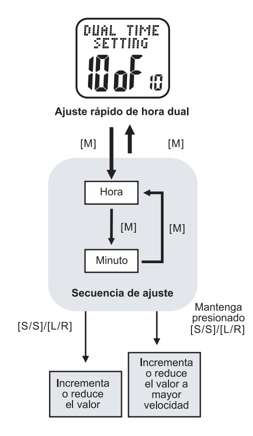
Cuando el ajuste este completo. Mantenga presionando el botón [M] por 2 segundos para salir de la pantalla de ajuste. El reloj saldrá automáticamente de la pantalla de ajuste si ningún botón es presionado durante 1 minuto.

9.0 Modo de Ajuste de Sistema



Como Ajustar el Sistema.
Para seleccionar la pantalla de ajuste presione el botón [M] mientras se encuentre en la pantalla de Ajuste de Sistema, la campanilla de hora "ON/OFF" comenzara a parpadear:
• En la pantalla de ajuste presione el botón [M] para seleccionar los campos a ajustar. El diagrama adjunto muestra el orden en que los campos serán seleccionados.
• Cuando uno de los ajustes este parpadeando (campanilla de hora, tono de tecla) presione el botón [S/S] o [L/R] para encender o apagar. Cuando la campanilla de hora este encendida el icono " " aparecerá en la pantalla.
• Cuando el indicador de ajuste de contraste (LCD Contrast) este parpadeando, presione presione el botón [S/S] o [L/R] para cambiar el valor de 0 a 15, (mantenga presionado el botón para cambiar los valores a mayor velocidad)
• Cuando el ajuste este completo, presione el botón [M] por 2 segundos para salir de la pantalla de ajuste, El reloj saldrá automáticamente de la pantalla de ajuste si ningún botón es presionado durante 1 minuto.
IMPORTANTE: cuando el tono de tecla este encendido son tono se producirá por cada paso que detecte el podómetro y una alerta inicial se activará en el momento de iniciar el podómetro.

10.0 Modo de Hora Dual – Pantalla de Hora Dual



Como Ajustar la Hora Dual

Para seleccionar la pantalla de ajuste presione el botón [M] mientras se encuentre en la pantalla de Hora Dual y el digito de la hora comenzará a parpadear.

• En la pantalla de ajuste presione el botón [M] para seleccionar los campos a ajustar. El diagrama adjunto muestra el orden en que los campos serán seleccionados.
• Cuando uno de los campos a ajustar (hora, minuto) este parpadeando, presione el botón [S/S] o [L/R] para cambiar el valor, (mantenga presionado el botón para cambiar los valores a mayor velocidad)
• Cuando el ajuste este completo, presione el botón [M] por 2 segundos para salir de la pantalla de ajuste, El reloj saldrá automáticamente de la pantalla de ajuste si ningún botón es presionado durante 1 minuto.

11.0 Modo de Podómetro – Consejos para un Estilo de Vida Saludable

Consejos para un Estilo de Vida Saludable
La actividad constante puede ayudar a prevenir enfermedades, la inactividad física se ha convertido en un serio problema de salud, que se degenera en Obesidad y problemas circulatorios o musculares que afectan los órganos sensibles como el corazón, Los patrones de inactividad física inician a temprana edad por lo que es importante mantener desde sus inicios una actividad física constante para conservar la salud.

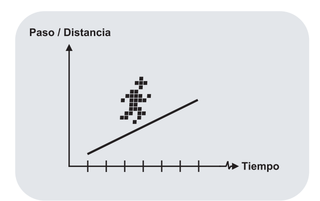
• Duerma lo suficiente
• Realice actividades sociales
• Haga ejercicio de manera regular
• Tenga una dieta balanceada

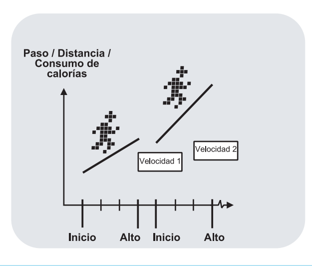
Como incrementar el número de pasos al caminar.
Como el caminar contribuye a mantener un estilo de vida saludable, estos son algunos consejos que le permitirán incrementar el numero de pasos que camina,

• Camine a su oficina; ya sea dejando el autobús antes de lo programado o estacionando su auto un poco mas lejos de lo usual.
• Establezca el habito diario de caminar
• Camine acompañado de amigos o con musical suave
• Trácese una meta para su caminata (cuantos kilómetros caminará al día o semana).

Como es que este reloj puede ayudarle a alcanzar sus metas.
Además de la función normal de podómetro. Este reloj incluye funciones avanzadas especializadas, que no solo cuentan sus pasos al caminar, sino que calculan la distancia, velocidad, duración del ejercicio y consumo de calorías, durante su trayecto. Estas funciones únicas, le ayudarán a alcanzar su meta.

11.1 Modo de Podómetro – ¿Que es un Podómetro?

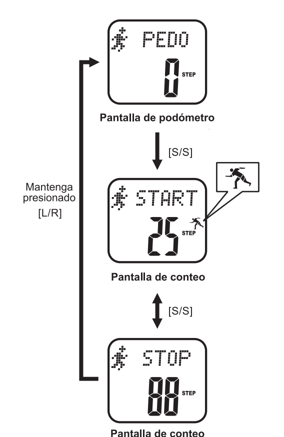




¿Que es un podómetro?
• Un podómetro es un pequeño artefacto que se utiliza en la cintura, que nos provee de lecturas instantáneas de sus pasos al caminar/correr y la distancia.
• Es un excelente método para saber los pasos y distancia se recorren en un día, para que basados en esto se puedan establecer metas personales.
• Hay distintos tipos de podómetros, algunos cuentan los pasos al caminar y otros registran la distancia o ambos.

Funciones Avanzadas.
• Este reloj incluye algunas funciones avanzadas que brindan al usuario información esencial para ayudarle a alcanzar sus metas.
• Estos datos incluyen, distancia, velocidad, duración del ejercicio y consumo de calorías al caminar/correr.
• Esta información puede leerse de manera instantánea o guardarse en la memoria para consulta posterior.

11.2 Modo de Podómetro – Pantalla de Podómetro

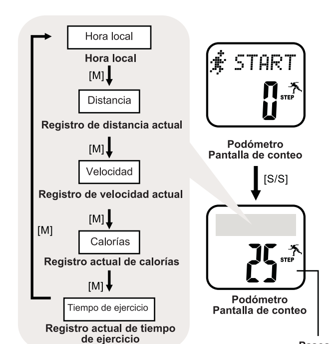


Funciones de Podómetro.
Este reloj incluye funciones avanzadas como: calculo de pasos, calculo de distancia, calculo de velocidad, calculo de consumo de calorías, y calculo de tiempo empleado en ejercitarse.

Como usar el podómetro.
• Presione el botón [S/S] para iniciar el podómetro y presiónelo nuevamente para detenerlo.
• Cuando el podómetro es iniciado, el reloj comenzara a recabar información referente a los pasos, distancia, velocidad, consumo de calorías y tiempo.
• Esta información puede ser consultada de manera instantánea o guardada para consultas posteriores, este reloj puede guardar 7 registros diarios y 10 registros semanales.
• Lea los capítulos de “Sub funciones de Conteo“ y “Sub-funciones de Memoria” para saber como consultar y guardar esta información.
NOTA: Este reloj saldrá del Modo de podómetro de manera automática si ningún botón es presionado durante 1 minuto.

Como borrar la información actual del Podómetro
• Cuando el Podómetro este detenido presione el botón [L/R] para mostrar la pantalla de “Borrar Evento”.
• En la pantalla de Borrar evento presione el botón [S/S] o [L/R] para seleccionar entre “SI” (YES) o “NO”. Al seleccionar “SI” (YES), presione el botón [M] para borrar los datos actuales del Podómetro.

11.3 Modo de Podómetro – Pantalla de Funciones de Podómetro



START
0 STEP
Podómetro
Pantalla de conteo
[S/S]
25 STEP
Podómetro
Pantalla de conteo
Pasos

NOTA: depende de su pantalla seleccionado

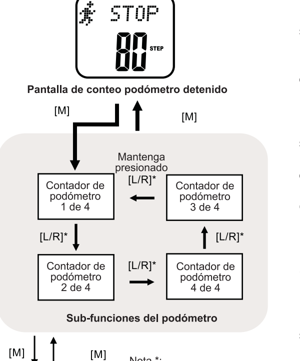
Pantalla de Funciones de Podómetro.
El podómetro muestra la siguiente información en la parte superior de la pantalla:
• Hora local, distancia, Velocidad, Consumo de Calorías y tiempo empleado en ejercitarse.
• El conteo de pasos se mostrara en la parte inferior de la pantalla durante todo el tiempo en que el reloj se encuentre en Modo de Podómetro.

Como leer las Funciones en Pantalla.
• Una ves que el usuario comienza a ejercitarse, e inicia el podómetro, la información correspondiente aparecerá en la pantalla actualizándose cada segundo.
• Presione el botón [M] para visualizar ente la Hora Local, distancia actual, velocidad actual, consumo de calorías, y tiempo empleado en el ejercicio. , el diagrama adjunto muestra el orden en que las funciones son seleccionadas.

Función de Memoria
• Toda la información del podómetro puede sr guardada para consultas posteriores. Por favor lea el capitulo de "Sub funciones de Conteo" para aprender como guardar la información en memoria.
• Un máximo de 7 registros diarios y 10 registros semanales pueden ser guardados en la memoria NOTA: El Domingo es el primer día del registro semanal. Y la semana del primero de Enero es considerada como la primera semana para el registro.
• El registro mas antiguo se borrará conforme un nuevo registro se ingrese.

11.4 Modo de Podómetro- Sub - Funciones de Podómetro

STOP
80 STEP
Pantalla de conteo podómetro detenido



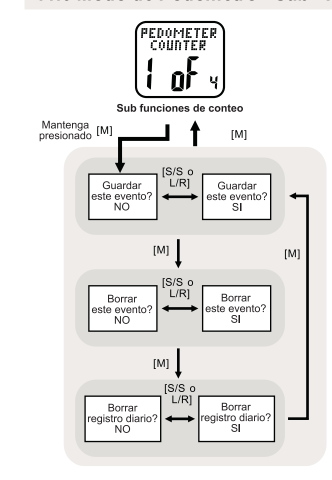
Nota *:
Presione el botón S/S para seleccionar en sentido contrario

Hay cuatro Sub - Funciones de podómetro incluidas para optimizar el desempeño del podómetro y estas son:

• Sub – Función de Conteo: Para guardar la información del Podómetro
• Sub – Función de Memoria : Para visualizar la información Histórica del Podómetro.
• Sub – Función de Sensibilidad: Para ajustar la sensibilidad a los pasos al caminar.
• Sub – Función de Itinerario: Para programar la desactivación automática de la función de Podómetro.

Como seleccionar las Sub – Funciones del Podómetro.
Para seleccionar el modo de sub funciones, mantenga presionado el botón [M] en la pantalla de podómetro (cuando este se encuentre detenido).
• Presione el botón [S/S] o [L/R] para seleccionar entre los diferentes modos de sub funciones.
• Revise el capitulo siguiente para conocer a detalle las sub-funciones del podómetro.
• El reloj saldrá de la pantalla de ajuste si ningún botón es presionado durante 1 minuto.

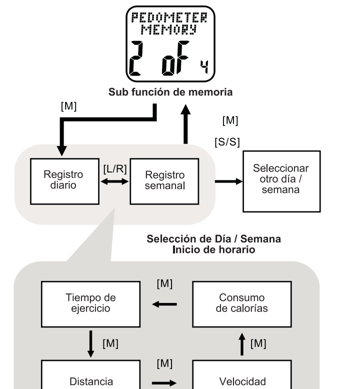
11.5 Modo de Podómetro- Sub - Funciones de Conteo (Guardar Datos)



Sub - Funciones de Conteo (Guardar Datos)
Para controlar la información (distancia, velocidad, pasos, duración del ejercicio y consumo de calorías) los usuarios pueden escoger entre salvar y borrar la información o llevar un registro diario utilizando esta sub función.

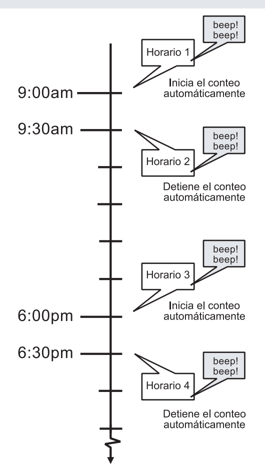
Como guardar la información del podómetro.
• Para seleccionar la pantalla de Sub-funciones de conteo, presione el botón [M] en la pantalla de Conteo de Podómetro.
• Para guardar/borrar la información presione el botón [S/S] o [L/R] para seleccionar entre "Guardar el Evento (Actual)", "Borrar el Evento (Actual)" y "Borrar registro diario" y presione el botón [M] en el icono de "YES" (SI) para guardar/borrar la información.
• Mantenga presionado el Botón [M] por 2 segundos para salir de la pantalla de sub-funciones
• El reloj saldrá de la pantalla de ajuste si ningún botón es presionado durante 1 minuto.
NOTA: si el valor de los pasos del evento actual es cero, la opción "Guardar el Evento (Actual)", no aparecerá. Si el conteo total del registro diario es cero la opción "Borrar registro diario" no aparecerá.

11.6 Modo de Podómetro- Sub - Funciones de Memoria (Revisando información)



Sub - Funciones de Memoria (Como consultar los registros almacenados)
• Para seleccionar la pantalla de Sub-funciones de memoria, presione el botón [M] en la pantalla de Conteo de Podómetro.
○ La duración del ejercicio y los pasos del día aparecerán en la pantalla.
○ Presiona el botón [L/R] para seleccionar entre los registros diario y semanal.
○ Cuando el día de la semana deseado aparezca en la pantalla, presione el botón [M] para visualizar los datos de distancia, velocidad, pasos, duración del ejercicio y consumo de calorías para ese día o semana.
○ Mantenga presionado el Botón [M] por 2 segundos para salir de la pantalla de sub-funciones
○ El reloj saldrá de la pantalla de ajuste si ningún botón es presionado durante 1 minuto.

11.7 Modo de Podómetro- Sub - Funciones de Horario (Inicio/Apagado Automático)



Sub - Funciones de Horario (Inicio / Apagado Automático)

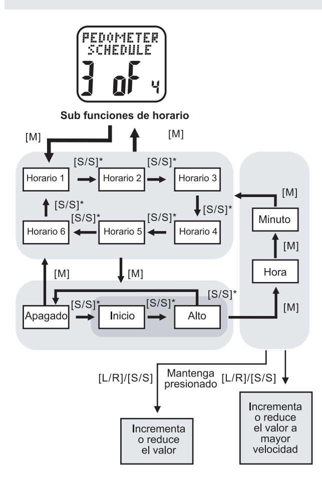
Esta función pude encender / apagar el podómetro automáticamente a una hora predefinida.

Modo de usar el Horario de Podómetro

○ Los usuarios pueden definir una hora del día. Por ejemplo este usuario necesita caminar a la escuela de (9:00 a.m. a 9:30 a.m.) y de vuelta a casa (6:00 p.m. a 6:30 p.m.) todos los días. Así que el usuario ajusta el Horario para las 9:00am, 9:30am, 6:00pm y 6:30pm como el Horario 1, 2, 3 y 4 respectivamente

○ Después de ajustar los tiempos, el reloj iniciara su conteo de manera automática y lo terminara de la misma manera y así evitará contar durante el tiempo inactivo.

11.8 Modo de Podómetro - Como ajustar el Horario del Podómetro



Como ajustar el Horario del podómetro

○ Para seleccionar la pantalla de sub función de horario, presione el botón [M] mientras se encuentre en la pantalla de Horario de Podómetro. Y el icono "SET-SCH-1" comenzará a parpadear.

○ Presiona el botón [S/S] o [L/R] para seleccionar entre los registros de Horario del 1 al 6.

Como ajustar el Horario del Podómetro

Cuando uno de los horarios este parpadeando en la pantalla, presione el botón [M] para entrar al ajuste siguiendo el diagrama adjunto.

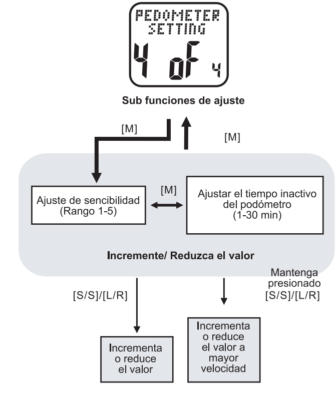
• Presiona el botón [S/S] para seleccionar entre las pantallas "OFF" (apagado), "START" (Inicio) y "STOP" (Alto)

• Presione el motón [M] en la pantalla de "START" (Inicio) o "STOP" (Alto) para auto encender/apagar el ajuste de tiempo. Cuando uno de los valores (Hora, Minuto) es seleccionado, presione el botón [L/R] para cambiar el valor (mantenga presionado el botón para cambiar el valor a una mayor velocidad.)

• Cuando el ajuste este completo Mantenga presionado el Botón [M] por 2 segundos para salir de la pantalla de ajuste.

•El reloj saldrá de la pantalla de ajuste si ningún botón es presionado durante 1 minuto.

11.9 Modo de Podómetro- Sub - Función de ajuste



Sub - Función de Ajuste (Ajuste de sensibilidad y hora de dormir)

El ajuste de sensibilidad es el ajuste que permite escoger la sensibilidad (de 1-5) con la cual el podómetro registrará sus pasos al caminar.

Como ajustar la sensibilidad del podómetro.

•Para seleccionar la pantalla de ajuste, presione el botón [M] mientras se encuentre en la pantalla de ajuste de Podómetro y el mensaje "Set Sensitivity Level" (Ajuste Nivel de Sensibilidad) comenzara a parpadear.

• En la pantalla de ajuste presione el botón [M] para seleccionar el ajuste de acuerdo al diagrama adjunto, para seleccionar el ajuste adecuado,

• Cuando uno de los valores (nivel de sensibilidad, modo de sueño) este parpadeando, presione el botón [S/S] o [L/R] para cambiar el valor.

• IMPORTANTE: En este punto el usuario puede probar que nivel de sensibilidad balanceando el reloj mientras el ajuste se encuentre en "ON" (encendido). Escoja un ajuste en el que el tono del indicador del podómetro sea consistente con la intensidad en que se balancea.

• Cuando el ajuste este completo Mantenga presionado el Botón [M] por 2 segundos para salir de la pantalla de ajuste.

• El reloj saldrá de la pantalla de ajuste si ningún botón es presionado durante 1 minuto.

12.0 Especificaciones Técnicas

Modo de Hora Local.
Sistema de tiempo: am, pm, hora, minuto, segundo.
Formato de Hora: formato de 12 horas, y 24 horas.
Calendario: Pantalla de Mes, fecha y día de la semana (función de auto calendario de pasos, año y día de la semana)

Modo de Alarma.
Alarma diaria o Campanilla de Hora.
Duración de la Alarma: 30 segundos.

Modo de Cronógrafo.
Resolución: 1 centésima de segundo.
Rango de medición: 23 horas, 59 minutos 59.99 segundos

Contador de Tiempo Regresivo.
Resolución: 1 segundo
Rango de medición: 23 horas, 59 minutos 59 segundos
Sonido del contador: en los últimos 10 minutos el reloj sonará cada minuto, el ultimo minúto sonará cada 10 segundos, en los últimos 5 segundos, sonará cada segundo, el reloj sonará por 10 segundos cuando el contador llegue a cero.

Modo de Podómetro.
Rango de conteo de pasos diarios: 0-345600 pasos
Pasos en pantalla: de 0-999999 pasos
Contador de ejercicio: máximo de 24 horas.
Rango de medición de distancia: 0-400 km / 0-248.55 millas.
Rango de conteo de Consumo de calorías: 0-99999 calorías
Funciona de encendido / apagado Automático: 6 horarios programables.
Memoria: 7 registros diarios y 10 registros semanales.
Opciones de usuario: ahorro de energía (1-30 minutos) Sensibilidad del podómetro (1-5 niveles)

Luz de fondo.
Tipo de luz de Fondo: Luz de fondo electro luminiscente (EL)